

Noticias de Rue

*CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON*

Volúmen 6, Número 2



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡BIENVENIDOS!

Hola Queridos Amigos –

¡A todos los suscriptores a este boletín, gracias por uniros a esta bondadosa y amable comunidad de gente que están dispuestos a soñar en grande sobre lo positivo y lo posible para nuestro mundo!

Os agradecería vuestros comentarios sobre el boletín y que me contéis qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Si os gustaría leer más artículos sobre EFT, visitad nuestros archivos ezine (en inglés):

<http://www.intuitivementoring.com/articles/english-newsletter-archive/>

¿Es la auto-ayuda algo egoísta?

Acabo de hacer una búsqueda en Google acerca de la “auto-ayuda”.

Realicé esta búsqueda porque con mucha frecuencia escucho a la gente hablar acerca de ser egoísta. No sé como sea esto en otras partes del mundo, pero cuando menos en los Estados Unidos somos educados para estar alerta con respecto a nuestra propia conducta egoísta, y tratamos de borrarla.

He cavilado acerca de la contradicción entre este pensamiento acerca del egoísmo, y nuestro feroz énfasis en la auto-ayuda.

Los resultados de mi búsqueda fueron interesantes:

Egoísta - 62,100,000
Auto-ayuda – 899,000,000
Auto-cuidado - 721,000,000

Parece que estamos atrapados entre los polos:

Es malo estar tan enfocado en mi propio ser, debería estar dando a los otros.

Necesito ser una mejor persona que quien soy, así que debería enfocarme en mi propia mejora.



¿No se resume en lo mismo al final? Ya sea que estemos leyendo un libro de auto-ayuda o ayudando a los demás, estamos tratando con mucho ahínco de ser mejores personas. Pero creo que nuestro esfuerzo está sesgado: somos realmente rápidos para buscar lo que está mal en nosotros, en lugar de lo que está bien.

Cuando trabajo individualmente con las personas, siempre me enamoro de la historia subyacente que escucho de ellos: su profundo y serio deseo de estar sanos en mente, cuerpo y espíritu.

Mientras ellos están contando la historia desde la perspectiva del dolor en sus vidas, estoy escuchando su bondad interior tratando de encontrar su camino en el mundo.

He estado leyendo el libro Despertares de Oliver Sacks. Sacks es una de mis fuentes de sabiduría favoritas. Lo que dice siempre emerge de una inteligencia brillante, que a su vez surge de un corazón amoroso. Es un neurólogo capaz de ver más allá de un diagnóstico, hacia la vida de la persona que está manifestando los síntomas que son clasificados, encajonados y etiquetados como enfermedad.

En **Despertares** el Dr. Sacks escribe acerca de lo que era conocido en la primera parte del siglo veinte como “enfermedad del sueño”, (*encefalitis letárgica*) y enfermedad de Parkinson. Tomado de la contraportada del libro:

Despertares—que inspiró la película—es la notable historia de un grupo de pacientes quienes contrajeron la enfermedad del sueño durante la gran epidemia, justo antes de la Primera Guerra Mundial. Congelados por décadas en un estado similar al trance, estos hombres y mujeres fueron considerados como sin esperanza hasta 1969, cuando el Dr. Oliver Sacks les dio la entonces nueva medicina L-DOPA, que había tenido un efecto “despertador” sorprendente y explosivo. El Dr. Sacks cuenta las conmovedoras historias de casos de sus pacientes, sus vidas, y las extraordinarias transformaciones que acompañaron su re-introducción a un mundo que había cambiado.

Era una lectura fascinante, pero estuve a punto de dejarla a la mitad. Había caso tras caso de personas con las que el Dr. Sack había trabajado que padecían esta enfermedad y atravesaban este sorprendente despertar, y luego en la mayoría de los casos se revertía en una espiral de deterioro nuevamente. Era demasiado abrumador leerlo. Me encantaba su conexión con la gente, y la claridad con la que los veía, pero era demasiado para poder absorberlo.

Pero a la mitad del libro él empezó a compartir sus pensamientos acerca de la salud. Y en eso, me cautivó.

¿Por qué tantos de nuestros pacientes, después de ir tan bien en un principio, se echan a perder, se “pudren”, se meten en tantos tipos de problemas? Claramente tenían dentro de sí la posibilidad de una gran salud; los pacientes más profundamente enfermos eran capaces de estar

profundamente bien por un tiempo. Luego entonces, aparentemente, “perdieron” esta posibilidad, en ningún caso fueron capaces de recuperarla; tal es el caso, cuando menos, en todos los pacientes de Parkinson que he visto.

Debemos aceptar... que sus posibilidades de bienestar continuo fueron impedidas activamente porque resultaron imposibles (incapaces de co-existir)... con la totalidad de sus otras relaciones, de dentro y de fuera.

En resumen, que sus situaciones fisiológicas o sociales eran imposibles con la salud continua, y por tanto, no permitieron o desplazaron el primer estado de bienestar, arrojándolos a la enfermedad nuevamente... p 263

Se debe permitir la posibilidad de un repertorio casi ilimitado de reorganizaciones y acomodos funcionales de todo tipo, desde los niveles celulares, químicos y hormonales hasta la organización del yo—la “voluntad de sanar”.

Una y otra vez se observan, no sólo en el contexto de L-DOPA y Parkinson, sino también en el del cáncer, la tuberculosis, la neurosis—todas las enfermedades—resoluciones extraordinarias, inesperadas e inexplicables, en momentos en los que parece que no queda nada por hacer.

*Se debe permitir—con sorpresa, con alegría—que tales cosas sucedan, y pueden ocurrir también con pacientes que están bajo tratamiento con L-DOPA. Por qué tendrían que suceder, y qué exactamente es lo que está sucediendo son preguntas que aun no tenemos la posibilidad de responder, ya que la salud es más profunda que cualquier enfermedad.
p 268*

Lo que estas palabras me dicen es que muy profundamente dentro de nosotros mismos, sin que algo más importe, reside la salud. Siempre está disponible para nosotros. ¡Qué maravilloso es saber esto!

Sin embargo, en algunos casos, la forma en que vivimos nuestra vida, la gente con quien nos relacionamos (incluyendo nuestra familia), y la manera en que nos hablamos a nosotros mismos puede dificultar que nuestro ser apoye la salud.

Nuestro enfoque insistente en buscar la auto-ayuda debe surgir de este profundo lugar de saber dentro de nosotros, que bajo cualquier síntoma que parezcamos estar manifestando, somos *la salud incorporada*.



Pero creo que a veces nos equivocamos. Trabajé con alguien recientemente que padece dolor crónico. Ella dijo: “Si no mejoro será mi culpa, porque significará que no me estoy cuidando”. Le pregunté lo que “cuidar de sí misma” significaba para ella. Mencionó ir a la fisioterapia y meditar regularmente.

Entonces dijo: “Tengo todas estas prácticas maravillosas que convierto en reglas. Me gustan los horarios. Pienso “en forma de calendario”. Tengo que hacer esto en particular en este momento, y si no lo hago, me siento culpable, equivocada. Soy crítica de mí misma. “Si no lo hago en lunes cuando lo planeé, soy un fracaso, y entonces me siento sin esperanza. ¿Para qué hacerlo ahora? Ya fracasé. Es un círculo vicioso, he perdido el control, no empezaré de nuevo”.

Así que le pregunté qué otra cosa le gustaba hacer como auto-cuidado. Resultó que le gusta leer libros de auto-ayuda acerca del dolor, y tomar notas. Y llevaba

un diario del dolor en el cual evaluaba sus acciones y el dolor que le causaban y lo que hacía para sentirse mejor.

Me impactó que todo lo que hacía para “cuidar de sí misma” estaba enfocado en su dolor. Parecía que el dolor era el centro de su atención, las veinticuatro horas de los siete días de la semana.

Me recordó de todas las personas con quienes he trabajado que han compartido que la primera cosa que hacen al despertar por la mañana es revisar sus cuerpos, para saber “lo que está mal conmigo hoy”. Su pensamiento siguiente es “qué necesito tomar, o hacer, o hacer alguna cita para arreglar lo que está mal”.

En un cierto modo esto es bueno—prestar atención a nuestro cuerpo y estar alerta a las posibles soluciones. Pero aquí es precisamente donde personalmente pienso que la “Auto-Ayuda” se desvía de manera equivocada, y se convierte en lo que Oliver Sacks llamó una *situación imposible*.

Recordando que “imposible” significa “incapaz de co-existir”, me pregunto si prestar atención tan fija consistentemente en lo que está mal, aun al servicio de “mejorar”, toma todo nuestro espacio interior sin dejar lugar para que la salud viva y prospere.

El dolor, emocional y físico, es realmente un grito del espíritu para tener espacio para respirar.

¿Qué tal si antes de levantarnos cada mañana, nos tomamos unos momentos para revisar nuestro cuerpo y darnos cuenta de lo que se siente *bien...* y luego dejamos nuestra atención expandirse para observar nuestro alrededor y lo que amamos de ello?

Mi recámara está llena de objetos que mis hijas hicieron cuando eran pequeñas, pinturas y fotografías que hacen cantar a mi corazón, muebles que están llenos de recuerdos familiares profundos (aunque sólo voy a los *buenos* recuerdos cuando pienso en mi familia...) y una gran ventana maravillosa desde donde se ve el cielo y los árboles y las montañas. Cada mañana me tomo un momento para apreciar sentirme tan cómoda bajo mi colcha, acurrucada con mis almohadas favoritas, amando a mis perros que están alerta hacia cualquier movimiento que pueda llevar a una caricia de buenos días en las orejas. Tengo una rutina de ejercicios energéticos y estiramientos que hago aun antes de salir de la cama, mientras estoy aun relajada, espaciosa y quieta interiormente.

¡Eso se siente como auto-cuidado para mí!

Estamos tan enfocados en “trabajar conmigo misma”. Cuando ella usó esa frase, le pregunté a la joven mujer que “habla calendarizada” y se critica, que sintiera la frase “trabajar en mí misma”. Dijo que se sentía como un *deber*.

Así que le pedí que sintiera algo mejor. Entonces cambió a “relajándome dentro de mi ser”. Le pregunté lo que eso significaba, y dijo “celebrar lo que amo acerca de mí”. Continuando, ella describió “escuchar internamente lo que mi cuerpo quiere sentir y estar alineada”.

Mientras hacía esto, notó que su ser interior se sentía “tembloroso, como si buscara apoyo”. Con toda su atención, su respiración se hizo más lenta y profunda, su corazón latió más despacio y se sentía cálido y lleno. “Siento que mi corazón no sólo está latiendo como un trabajo, sino que late para apoyarme. Estoy conectando mi ser interior con mi ser exterior, y celebrando tal conexión. Nunca había pensado en hacer esto antes”, murmuró.

Como parte de mi serie de tele-clases mensuales acerca de [Defenderte a ti mismo](http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/stand-up-teleclass/) (<http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/stand-up-teleclass/>), recientemente hice una sesión sobre el tema “**Cuando no puedes dejar de preocuparte**”. En dichas clases le pedí a la gente que me escribiera acerca de su experiencia al preocuparse, completando las siguientes frases. Luego incluí los comentarios en un libreto con el cual hicimos tapping en el transcurso de la clase.

No puedo dejar de preocuparme porque:

La cosa mala que sucedería si yo dejara de preocuparme es:

Una creencia (conducta, perspectiva ante la vida, auto-imagen...) acerca de preocuparse que tomé de mi familia es:

Que ha ocasionado un problema en mi vida debido a (o cuando -) :

Que hizo que me sintiera:

Siento tales sentimientos aquí en mi cuerpo:

Aquí se presenta algo de lo que una persona dijo. (Al leer esto, mi pensamiento fue “¡ella no está siendo suficientemente egoísta!”)

No puedo dejar de preocuparme porque es un hábito. No puedo dejar de preocuparme porque me mantiene ocupada y me impide enfocarme en

asuntos más importantes o disfrutables. No puedo dejar de preocuparme porque me hace sentir segura y en control.



Una creencia que tomé de mi familia es que te tienes que preocupar acerca de no herir los sentimientos de otras personas. Siempre tienes que estar alerta acerca de lo que podrías hacer o decir que los pudiera afectar negativamente. Apenas me estoy empezando a percatar que mi sentir y mis necesidades no eran parte de la ecuación. Aprendí y he creído que tengo que controlar las conductas de los otros a través de mi “buena conducta”. Soy responsable de los estados

emocionales de los otros.

Con razón estoy tan estresada y preocupada. Creo que debo comportarme de maneras que garanticen el resultado de sus conductas. Aprendí que esto es más importante que comportarme de manera auténtica. El objetivo es garantizar un resultado seguro y feliz.

Esto ha creado un problema en mi vida porque mis necesidades reales se pierden. Con frecuencia, apenas si logro reconocer mis propias necesidades, o creo que no son importantes. No me es natural actuar en formas que dicen: “Tengo derecho a satisfacer mis necesidades”. Otro problema es que gasto demasiada energía y tiempo preocupándome acerca de las posibles o reales reacciones negativas de los otros. Temo sus alteraciones emocionales, incluyendo su desaprobación de mí o de mis acciones.

Después de la sesión de tapping de la tele-clase que incluyó los comentarios de esta persona entre muchos otros similares, recibí esta respuesta por parte de otra participante, que entibió mi corazón: *¡Wow Rue! ¡Gracias! Esa fue una sesión impresionante. Realmente me siento diferente. Como que ahora realmente estoy dando un cuidado amoroso a mi vida y puedo confiar en mí misma para lograrlo.*

Lo más importante de todo esto es:

La auto-ayuda es realmente importante,
y
¡necesitamos ser más egoístas, no menos!

Me imagino Egoísta escrito con E mayúscula, con este significado interior: “Cuida de tu alma, tu espíritu. Si no lo haces, nadie más lo hará”.

Abre el espacio dentro de ti para que la salud y el bienestar puedan respirar y expandirse, aún si tienes alguna enfermedad o dolor. La salud y la enfermedad pueden

ser “composibles” (capaces de co-existir). Cuál sea la dominante en *tu* cuerpo y *tu* ser dependerá de a cuál de ellas le prestes tu atención.

Crea tu propia rutina de tapping:

1. Inserta tus propias respuestas a las preguntas anteriores.
2. Toma aquellas frases que te conmuevan más profundamente.
3. Toma prestadas las frases de los párrafos anteriores que tengan mayor resonancia para ti.
4. ¡HAZ TAPPING! <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual/> (en Ingles)

Con mi amor y bendiciones para ustedes—

Rue



Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aqui en mi pais Republica Dominicana, tu boletin y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mi una nueva forma de comprenderme a mi y a los demas. Pero en especial la dimension espiritual ha sido para mi muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traduccion al español no pierde esa calidez que se siente en usted. Gracias!!!!

Laura Henriquez

¡NUEVOS LIBROS!

Me encanta compartir las historias sobre el profundo poder del cambio en la vida de individuos. Estos libros son mi manera de dar voz a ésa fuerza de bondad que fluye a través de nuestra humanidad.

Si eres terapeuta de EFT, o de cualquier modalidad, estos libros te ayudarán a expandir tu percepción, imaginación y creatividad para mejorar tus habilidades.

Lee más sobre esto (en inglés) en: <http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

¡MI NUEVO LIBRO! ¡DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL TAMBIÉN!

Abriendo de Jaula de Dolor con EFT

Este es un práctico libro espiritual y con los pies en el suelo sobre cómo utilizar EFT para enmendar tu corazón roto, honrar tanto a tus ángeles oscuros y a nuestras buenas intenciones, y dejar volar libre a tu espíritu.

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección david@eftmx.com. Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.

¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2012 Rue Anne Hass, M.A. Todos los derechos reservados. Eres libre de utilizar cualquier material de las Noticias de Rue que Puedes Usar Para un EFT Sincero y Compasivo en todo o en parte, siempre que incluyas un atributo completo, además de un enlace activo al sitio web. Por favor notifícame por correo sobre dónde aparecerá el material a Rue@IntuitiveMentoring.com. El atributo deberá leerse:

'Por Rue Anne Hass, M.A. de Intuitive Mentoring y I-Mentoring. Por favor visita el sitio web de Rue en www.intuitivementoring.com para artículos adicionales y recursos sobre EFT y Gente Sensible' (Asegúrate que el enlace es activo si se coloca en una eZine o en un sitio web)

Si quieres cambiar tu dirección de correo electrónico o cancelar tu suscripción, por favor no me envíes un correo a mí. Haz clic en el enlace al pie del boletín. Solo se tarda unos momentos para cancelar o hacer cambios. ¡Gracias!

NORMAS DE PRIVACIDAD Y SPAM: Nunca alquilo, traspaso ni vendo mi lista de direcciones de correo electrónico a nadie por ninguna razón. No recibirás nunca un correo no-solicitado de un extraño como resultado de suscribirte a esta lista.

PARA SUSCRIBIRTE DE MANERA GRATUITA A MI BOLETÍN EN ESPAÑOL:

Visita: <http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>
Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Como regalo recibirás el primer capítulo de mi nuevo libro 'Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT' además de mi mini-libro 'Como Pasar de Cabreado a Encantado y de Quejica a Agradecido'.

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

"Estrategias profundamente desenfadadas para desatascar cosas atascadas"

Maestra de EFT, Autora de:

Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT (Disponible en inglés y español)

This is Where I Stand: The Power and Gift of Being Sensitive **

The 8 Master Keys to Healing What Hurts **

Discovery Book: EFT and the 8 Master Keys **

** Solo disponibles en inglés

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

Traducido mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana Paula: aguirrehall@yahoo.com.mx